

تعليم السباحة

1-مقدمة:

لقد اصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة ملحة، كون السباحة رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة من أغراض التربية البدنية وللرياضية: البدني، النفسي والاجتماعي... ومن هنا يجب أن تعطى أهمية كبيرة لهذا النشاط لما له من أهمية بالغة في حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة والقوام الجيد.

2-مفهوم التعلم:

لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أول أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ويتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار واتجاهات ومعارف ومهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أول غير مقصودة.

ويتفق العديد من العلماء على أمثال جابر عبد الحميد جابر وأحمد أمين فوزي عن جيلفورد على تعريف التعلم بأنه: تغيير في الاداء أول تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، ولهذا التعديل يحدث أثناء اشباع الفرد لدوافعه وبلوغه لأهدافه.

3-مراحل وشروط التعلم الحركي:

تقسيم بول فش وميشل باستمرار يتضمن ثلاث مراحل:

□ **المرحلة الأولى (المعرفية):** وهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، وتحتل عملية التفكير اهتماما كبيرا في هذه المرحلة. فالمتعلم يحاول تفهم الأهداف وللواجبات الحركية ولتحلل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

□ المرحلة الثانية (الرتابطية):

وهي التي تتوسط المستويات المبدئة والعالية للمهارة، وفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، وتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم.

□ **المرحلة الثالثة (الآلية):** تعتبر المرحلة الاخيرة في اكتساب المهارة، وعلى هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على

الاداء بسهولة. ومن شروط التعلم الحركي في السباحة ما يلي:

-بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية "فلا تعلم حركي بدون نضج" وللنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب أو الى عامل خارجي آخر. بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم.
-وجود الدافع الذي يدفع المتعلم ، بمعنى أن يكون لديه الدافع لتعلم السباح، ولبالتالي يقبل على تفهمها بسهولة ويسر.

1- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

4-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:

❖ السن ومدى امكانيات التعلم.

❖ الحالة الجسمية والصحية.

❖ الخبرات السابقة.

❖ الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

❖ درجة الميول والدوافع لدى المتعلم.

السباحة الحرة le crawl

❖ تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في البرنامج الاولمبي ، كما ان السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة.

❖ أدخلت السباحة الحرة بالدورات الاولمبية الحديثة ضمن اول دورة اولمبية في أثينا . 1896

❖ اما بالنسبة للنساء أول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الاولمبية عام .

❖ وضعية الجسم:

6-السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع أفقي قدر المستطاع.

0-تقليل حركات لف وتموج الجسم إلى ادني حد، خاصة أثناء الشهيق.

1-يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء.

1-يرتبط وضع الجسم بالسرعة كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيداً ومناسباً للتيارات المائية

ان يكون الرأس بين الذراعين ، وللف الرأس إلى اليمين او اليسار او كلاهما بدرجة تساعده على اخذ الشهيق دون ان يشكل ذلك إعاقة او سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم.

1-تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء.

0-يتجه نظر السباح تحت سطح الماء الى الأمام الأسفل.

9-الرأس يقود كافة حركات الجسم ، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة.

يكون الجسم بوضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان أعلى من مستوى المقعد التي تقع أسفل سطح الماء مباشرة .ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الإمكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال .حيث ان كلما ارتفع الرأس الى الأعلى سيؤدي الى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي الى زيادة المقاومة.

❖ حركة الذراعين:

-تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الاساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة

التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو افضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على افضل

النتائج لان القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة

من 01% _ 99% من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه

النسبة ،

-تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرفS(.).

أما بالنسبة الى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لآخر باختلاف قوة السباح ومرونته.

-تدخل الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلا ، حيث تدخل الاصابع اوللا ولتكون مضمومة ثم يتبعها

الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ

المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل الى الدرجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم

اعلى اليد تكون زاوية ()81درجة مئوية مع الجسم ،

-وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف وليبدأ حكرة الدفع تجاه القدم

تمر حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران الى الداخل لتواجه الفخذ واليد بالدوران

وليكون الاصبع الصغير الى الاعلى والابهام الى الاسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو

المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء.

❖ حركة الرجلين:

اهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة:

❖ مساعدة الجسم للطفو الى الاعلى.

❖ المحافظة على اتزان السباح وللاستقامة جسمه.

❖ تساعد على انتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم الى الامام.

-تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين ولتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية

الى الاعلى والاسفل يتم دفع الماء للخلف والاسفل لتقدم الجسم وليرتفع للأمام والاعلى ، اذا لم تكن

ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فانه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي الى زيادة

المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح

-عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون

تصلب ،

-عند ضرب الساق اليسرى الى الأعلى لن يبق فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي الى تقليل القوة

ولإرجاع السباح الى الخلف ،

-أما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة الى الأسفل وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلا نتيجة

ضغط الماء على الرجل من الأسفل الى الأعلى مع الاحتفاظ بالقدم ممدودة أمام أسفل سطح الماء

-تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بأداء ستة ضربات أول أربعة

ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين وليتحدد ذلك تبعا لمسافة السباق

فتستعمل طريقة الضربات الستة لمسافة)

❖ التنفس:

يقسم إلى قسمين:

6-الشهيق :يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحني

ومحمول عاليا ويستغرق الشهيق زمن أقل إذا ما قورن بزمن الزفير.

0-**الزفير:** يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح مواجهًا لقعر البركة ، ويستغرق زمنا طويلا ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم.

إن سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع ، بينما سباحي السرعة يجب الإقلال من مرات التنفس ويفضل اخذ التنفس على كل الجانبين. وفي السباحة الحرة يدور الجسم من () 19- 19 درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة. والسباح يدور الى الجهة التي يتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.

سباحة الظهر ————— le dos

تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ ولذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه الى الأعلى أي سهولة عميلة التنفس (الشهيق ، ولالزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر الى في حالة الدوران . وتاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الاولمبية الحديثة في دورة سانت لوس في أمريكا ❖ **وضعية الجسم:** الظهر يكون موجه الى الأعلى.

-التأكيد على ضرورة أخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء. الرأس يكون في الوضع الطبيعي ويتجه الى الأعلى ومد الذراعين الى الأمام ورفع الورك قدر المستطاع.
-ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل أداء حركة الذراعين ويتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة.
-من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الأطراف العليا والسفلى ولمسارها الصحيح ، نحصل على ثبات الجسم.

❖ حركة الذراعين:

-تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، اي حالة دخول إحدى الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج ،
-تدخل اليد الماء مباشرة أمام الكتف الى الخارج قليلا ، حيث ان المرفق يكون مستقيماً والدخول يتم بالأصبع الصغير أولاً ويكون وجه راحة الكف الى الخارج لتقليل المقاومة
-ويجب أن لا يكون هناك توقف عند القيام بسحب الذراع يبدأ انثناء المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب مما يسمح بمشاركة عضلات الجذع.
-ثم يزداد انثناء المرفق مع تحريك اليد بالاتجاه الأعلى ليصل المرفق الى أقصى انثناء وتكون درجة ثنيه 81-() درجة في هذه النقطة تنتهي مرحلة السحب.

-ثم تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليد لقدم السباح حيث يصل الى أقصى سرعة في نهاية مرحلة الدفع ولتنتهي مرحلة الدفع أسفل الورك ولراحة اليد تدفع الماء لأسفل اتجاه القاع ،
-ثم تبدأ الذراع بإدارة اليد للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء لتقليل المقاومة ، وبعد

خروج اليد من الماء تبدأ الحركة الرجوعية لتأخذ مسارها.

-حركة الذراع في الماء في هذه السحبة تكون على شكل حرف (.).

❖ حركة الرجلين:

-تؤدي ضربات الرجلين التبادلية من الأعلى الى الأسفل ثم الى الأعلى.

-يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وبعدها الى مفصل القدم وبشكل انسيابي.

-نبدأ بحركة الرجل اليسرى وتكون في أعلى نقطة لتصل الى هذا الوضع عند الضرب الى الأعلى وهي

جاهزة للضربة السفلى مع الركبة باستقامة تامة لتقليل المقاومة السلبية

-في الوقت نفسه الرجل اليمنى في أسفل نقطه وهي جاهزة للضربة الى الأعلى بثني الركبة ، وهذا الانثناء

في الركبة خلال صعود الرجل يكون نتيجة ضغط الماء الواقع عليها اذا يتراوح عمق الرجل ما بين قدم

ونصف الى قدمين ،وهنا قمة القدم تدفع الماء الى الخلف وتدعى القوة الانفجارية ، لهذا يفضل أداء كل

1ضربات رجلين مع كل دورة ذراع كاملة.

-ففي المسافات القصيرة تكون ضربات الرجلين أكثر عمقا وقوة.

بينما في مسافة أكبر فانه من الأفضل أن تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط . ذلك لتوفير الطاقة

التي تستهلكها عضلات الرجلين كلما طالت مسافة السباق.

❖ التنفس:

-الفم خارج الماء ،

يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وراحة تامة لان الوجه يكون حرا

الوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرة لكل دورة بالذراع.

-فعندما تدخل الذراع اليمنى الماء يأخذ السباح الشهيق العميق من الفم.

-وعندما تبدأ الذراع اليمنى بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الأنف.

-أما ميلان جسم السباح في سباحة الظهر يفضل أن يكون بزاوية ()19درجة لكل جانب وأن ميلان

الجسم ناتج عن استخدام صحيح لحركة الذراعين والرجلين أي أنها حالة طبيعية ويصل السباح الى

هذه الدرجة من الميلان عندما تكون الذراع الداخلة في الماء في الوسط خلال السحب عندما تصل درجة

الانثناء في الذراع ()81درجة يحدث الميلان الطبيعي.

سباحة الفراشة le Papillion

✓سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر ، ولقد انفصلت

عنها ولقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أداؤها الفني خاص لمتميز بالنسبة الى السباحة الأخرى.

✓وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء

ولتعاد معا وفي وقت واحد. بالإضافة الى ضربات القدمين يجب ان تكون في آن واحد ولا يسمح بحركات

الأرجل والأقدام الى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي. أما في عملية اللمس في الدوران اول في نهاية

السباق يجب ان تتم باليدين بوقت واحد.

✓ دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (110) للرجال عام 1968 دورة ملبورن.

❖ وضعية الجسم:

- يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة.
- الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عاليا أسفل ولهذا بخلاف عن الأنواع الأخرى.
- المحافظة على بقاء مستوى الكتفين قريبا من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريبا من سطح الماء.
- يعد الرأس الجزء القيادي في توجيهه ولضع الجسم.

❖ حركة الذراعين:

- تدخل الذراعان سوية ممدودة عند بداية دخول الماء ، واليدين تكون باتساع الكتفين مع مواجهة الكفين للخارج مع دفع الورك للأعلى بعد الدخول بتباعد اليدين للخارج عن مستوى خط الكتف ثم يبدأ المرفقين بالانثناء، يجب أن يكون المرفقين مرتفعين خلال السحب ولهذا الوضع يزيد من فاعلية حركة الذراعين ، وعند انثناء المرفقين فان اليدين تتجهان للداخل من هذه النقطة تسحب اليدين الى الداخل باتجاه خط مركز الجسم، بينما اليدين تمر تحت الصدر والمرفقان تصل الى أقصى انثناء بين 81-)درجة ، أي تصبح اليدين بوضع عمودي تحت الأكتاف وقريبة من بعضهما من هذه النقطة تبدأ مرحلة دفع الذراعين للخارج والخلف نحو الفخذين حتى مغادرة الماء بالجانب والخروج من الماء بالأصبع الصغير لتقليل المقاومة.
- ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء فوق سطح الماء مبا أما الرأس يبدأ بالدخول الى الماء ويكون الوجه داخل الماء باتجاه القاع.
- وأثناء الحركة الرجوعية تدور اليدين الى الأمام وراحة اليد للأسفل لكي تبدأ تهيئة الدخول الى الماء مرة ثانية، تشكل حركة الذراعين حرف S() أثناء حركتها داخل الماء وهذه أفضل طريقة لحركة الذراعين في سباحة الفراشة.

❖ حركة الرجلين:

- تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من مفاصل العمود الفقري أسفل الظهر(المنطقة القطنية) ثم الورك لتشمل الساقين ثم القدمين . ولان الضربة في سباحة الفراشة أسرع من بقية أنواع السباحة.
- تعمل الأرجل سوية ولضربها من الأعلى إلى الأسفل والعكس في المستوى الرأس ي مع التأكيد على المحافظة على استقامة الأرجل على الضربة العليا ولانثناء الأرجل في الضربة السفلى ،
- تكون ضربة الأرجل الى الأعلى بدون انثناء في الركبتين بينما القدمان تكون قريبة من الأعلى في حركة باتجاه الأعلى تبدأ الركبتان بالانثناء.
- تؤدي ضربة الفخذين الى الأسفل الى انثناء في مفصلي الركبتين ولارتفاع الساقين الى الأعلى شرط أن تبقى تحت سطح الماء القدمين فقط تلامس سطح الماء.
- تتحرك الساقان والقدمان بقوة الى الأسفل بين الرجل العليا تبدأ بالحركة باتجاه الأعلى وتستمر الضربة باتجاه الأسفل ولتنتهي عندما القدمان تصبحان بامتدادهما الكامل وليرتفع الورك الى الأعلى.
- ويجب المحافظة على استمرار الأرجل بالثني والمد والضرب الى الأعلى والأسفل بدون توقف.

-تؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دولة ذراع كاملة وهذه الطريقة تعد أفضل لسباحي الفراشة وليجب على

السباح معرفة هذا التوافق بين الذراعين والرجلين:

الضربة الأولى: تسمى الضربة القوية تحدث هذه الضربة بعد دخول الذراعين الى الماء مباشرة تساعد على دفع الجسم من سطح الماء وبقاء الورك والقسم العلوي من الجسم قريب.

الضربة الثانية:

تسمى الضربة الضعيفة تحدث أثناء النصف الأخير من سحب الذراعين أي في مرحلة الدفع الى الخلف تساعد على استقرار وموازنة الجسم وبقاء الورك قريبا من سطح الماء.

❖ **التنفس:**

-يؤخذ الشهيق عندما تنتهي الذراعان من عملية السحب عندما تمر اليدين تحت الصدر وعندما تصل درجة الانثناء في المرفقين () 81 درجة تبدأ الذراعان بالدفع الى الخارج والخلف هنا يخرج الرأس ويؤخذ الشهيق عندما تكون الذراعان أكملت حركة الدفع للخلف نهاية مرحلة الضغط وفي الوقت نفسه تكون نهاية الضربة الثانية للرجلين ، أما الزفير يطرح داخل الماء.

ملاحظة: الرأس يغوص في الماء قبل دخول الذراعين كاملة في الماء، ويترك الرأس الماء قبل خروج الذراعين. فيما يتم التنفس بمعدل كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة

سباحة الصدر la brasse

-تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان ولقد تم وضع قانون خاص لهذه الفعالية حيث ان حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه.

-عند نهاية السباق يجب ان يكون المس باليدين معا اما فوق او تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي لسباحة الصدر.

-أما دخول هذه الفعالية في الدورات الاولمبية أول دورة أدخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن ولقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة.

❖ **وضعية الجسم** مختلفة نظرا للاختلاف الكبير -يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد أسفل سطح الماء واليدين تحت الماء وراحة اليد للأسفل ومتجهة قليلا للخارج.

-ويكون الرأس بخط مستقيم ومتجه للأسفل وثني الرجلان كاملا من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين وتأخذ الوضع الأفقي.

❖ **حركة الذراعين:**

-تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الأمام الى الجانبين ثم الى الأسفل ومن ثم الى الأمام تحت الماء. -تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض اذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا أسفل سطح الماء

وراحة اليد لأسفل ومتجهة قليلا للخارج ،

-تمتد الذراعين للأمام وتبعهما الكتفان اشترك عضلات حزام الكتف بفاعلية أكثر في أداء المرحلة الثانية وهي السحب ،

-ويغوص الجسم كاملا كذلك الرأس تحت الماء حيث ان التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح أن يغوص الرأس كاملا في الماء لأنه يخرج خارج الماء أثناء كل دورة كاملة.

-بعدها حركة السحب باليدين للجانب والأسفل عندما تصبح اليدان باتساع الكتفين ثم يبدأ انثناء المرفق مع زيادة ثني المرفق مع حركة اليدين للداخل ، مع ملاحظة أن يكون المرفق للأعلى لكي يتمكن من سحب الماء للخلف.

-ثم تقرب اليدان أمام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ولتستمر حركة اليدين للأمام دولن تردد ولتتمتد الذراعان للأمام بقوة.

❖ حركة الرجلين:

-تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة معا بالتشابه مع الاحتفاظ بالكعبين والفخذين متوازيين تحت سطح الماء.

-عند بداية السحب تكون الرجلين بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة تبدأ الرجلين بالسحب وتكون الركبتان والورك بارتخاء تسحب القدمين باتجاه الأمام الأعلى ويستمر السحب معا باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة وتشكل زاوية بين الفخذين والجذع حوالي () 61 درجة.

-هنا يجب تدوير القدمين عند بداية دفع الرجلين بعدها تدفع الرجلين الى الخلف الجانب ويكون باطن القدم باتجاه الخلف وتحصل هذه الحركة بمرونة الكاحل.

-بعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق أقصى دفع بالقدمين وعندها تكون الرجلان متوازية واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين الى الخارج ، ان هذه الحركة في الرجلين تعطي للسباح السرعة والقوة والاقتماد بالحركة بالإضافة الى تقليل المقاومة.

❖ التنفس:

-ان ضبط عملية التنفس من أهم الأمور التي تساعد على التوقيت الجيد في سباحة الصدر.

-وهو بان يرتفع الرأس عاليا عند ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق عندما يصل الجسم الى أعلى نقطة له عندما يظهر الكتفان وأعلى الظهر خارج الماء.

❖ التوقيت عند الضربات:

-يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقين في امتدادهما الكامل وقبل نهاية سحب الذراعين يجب على السباح ان يقوم بانثناء واسع للركبتين مما يؤدي الى اقتراب الكعبين الى الورك بينما تصل القدمان إلى أسفل سطح الماء مباشرة ،

-خلال الجزء الأول من امتداد الذراعين الى الأمام تكتمل أول تستمر ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان

الى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانب.

ملاحظة: الخطأ الشائع هو عدم دفع الذراعين إلى الأمام في لحظة دفع الرجلين.

التحكيم وأنواع سباقات السباحة

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية:

6-السباحة الحرة:

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلافاً لسباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر. وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجبارياً أن يلمسه بيده.

0-سباحة الصدر:

• يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماماً والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائماً، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة بالذراعين ودفعاً واحدة بالرجلين عندما يكون غاطساً بالماء.

• عند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معاً.

1-سباحة الظهر:

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق.

4-سباحة الفراشة:

• يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معاً للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معاً وبشكل متماثل.

• يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء.

❖ **التتابع المتنوع:** بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100 م) من السباحات

❖ **الفردي المتنوع:** أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

200 • متر متنوع: سباحة الفراشة.

50 • متر سباحة على الظهر.

50 • متر سباحة على الصدر.

50 • متر سباحة حرة.

400 • متر متنوع: سباحة الفراشة.

100 • متر سباحة على الظهر.

100 • متر سباحة على الصدر.

100 متر سباحة حرة.

ملاحظة: البدء في أي سباق يكون بقفزة الى الماء إلا في حالة السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يده ممسكتين بمقابض الابداء.

المواصفات القانونية لحمامات السباحة

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، ذلك حسب شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز. وهناك مسابح دولية اولمبية وأخرى نصف اولمبية.

مقاييس حوض السباحة الدولي الأولمبي:

6-الابعاد: الطول 91متر، العرض 06متر بعد أدنى ، العمق 1.96م بعد أدنى

0-عدد الحارات: توجد بحوض السباحة 9حارات، عرضها 0.9متر على الأقل، وتترك 91سم خارج كل الحارتين

3-حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 1.19متر إلى 1.61متر، ويجب أن تدهن على مسافة 9امتار من نهايتي الحوض بلون مميز عن باقي العوامات.

1-منصات الابداء: ارتفاعها فوق سطح الماء

9-مقابض اليد لبدء سباحة الظهر: يجب أن تكون بارتفاع من 1.11 إلى 1.11متر فوق سطح الماء أفقيا وعموديا، ويجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحوض.

1-الترقيم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحوض.

0-الحوائط:

أ - يجب أن تكون متوازنة وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا مع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة مسافة 1.9متر تحت سطح الماء.

ب- لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 1.116متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد 1.1متر فوق ، 1.9متر تحت سطح الماء.

ت- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط حوض السباحة الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 1.1متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحوض بصمام للقفل للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

9-حبل إلغاء البدء: يكون عبر الحوض مثبت على قوائم ، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

8-علامات تنبيه سباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحوض بارتفاع من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 9متر من كل حائط نهاية.

61-الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء في حدود معينة على حسب المنطقة أو البلد يجب أن يكون مستوى

سطح الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

66-الإضاءة: يجب أن تكون الإضاءة عند منصات الابداء ونهايات الدوران على القدم المربع.

60-رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 1.01 الى 1.11 متر بحد أقصى.

هيئة التحكيم: تتألف هيئة التحكيم من:

- حكم.

- رئيس القضاة.

مقيقتين لكل حارة

- رئيس المقاتلين.

-مراقب الدوران لكل حارة قضاء الأداء.

-ة

ثلاثة قضاة لكل حار.

-أذن بالبده.